

Wir widmen uns in 2025 der japanischen Geschichte und Kultur, denn 80 Jahre ist das erschütternde Ereignis der Atombombenabwürfe in Hiroshima und Nagasaki her. Doch Japan ist mehr als die atomaren Katastrophen von 1945 und 2011, deshalb haben Sie mit unserem Kursangebot Gelegenheit in die Vielfalt der japanischen Kultur einzutauchen und diese besser kennenzulernen. Einen Teil der Veranstaltungen führen wir mit Kooperationspartnern durch, einer der wichtigsten ist der Deutsch-Japanische Freundschaftskreis Hannover-Hiroshima-Yukokai e.V.

1.000 Kraniche für den Frieden - Jahresaktion zum Mitmachen!

Zeigen Sie auf kreative Weise, dass Sie für den Frieden - nicht nur in Europa, sondern der ganzen Welt - stehen und als Zeichen dafür, falten Sie mit uns 1000 Kraniche aus Papier!

In Japan gilt die Zahl 1.000 als besonders Glück verheißend und heilig. Es heißt, wer 1.000 Origami-Kraniche (jap. *Senbazuru*) faltet, dem sollen die Götter einen Wunsch erfüllen oder Glück und ein langes Leben bringen. Seit dem Zweiten Weltkrieg steht *Senbazuru* auch für Frieden und Versöhnung.

Sie können zu Hause falten, während unserer Vorträge oder zunächst an einem unserer Origami-Workshops teilnehmen. Schicken Sie uns anschließend ein Foto von Ihren Kranichen und unser Zähler auf der Webseite wird aktualisiert. Bis zum Ende 2025 sollen es 1000 Kraniche sein.

Wer möchte, kann einen Teil Kraniche in der vhs ausstellen lassen (und später natürlich zurückerhalten). Weitere Möglichkeiten die Origami-Kraniche sinnstiftend einzusetzen, lesen Sie auf unserer Webseite.

V100-06
Yoko Nakano
Mi, 12.3.25
14:00 - 16:30 Uhr
15,- €
>vhs-Treffpunkt<

Origami-Kraniche falten

Falten Sie mit uns den Symbolvo- gel Japans: den Origami-Kranich! In unserem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie aus Papier der elegante Kranich entsteht – ein Zeichen für Glück und Frieden. Ideal für Anfänger und Origami-Fans. Lassen Sie sich von der meditativen Kunst des Faltens verzaubern!

2 € pro Person sind vor Ort für Materialbedarf zu zahlen.

V100-07
Rii Heinzl
Fr, 2.5.25
14:00 - 16:30 Uhr
15,- €
>vhs-Treffpunkt<

V100-08
Fr, 4.7.25
14:00 - 16:30 Uhr
15,- €
>vhs-Treffpunkt<

Origami

– Entspannen durch Falten

Yoko Nakano

Entdecken Sie die Kunst des Papierfaltens! Lernen Sie, wie aus einfachen Bögen faszinierende Figuren entstehen. Ideal für Anfängerinnen und Anfänger – finden Sie Entspannung und Kreativität in jedem Faltriff. Seien Sie dabei und gestalten Ihre eigenen kleinen Kunstwerke!

2 € pro Person sind vor Ort für Materialbedarf zu zahlen.

V100-00
 Ausstellungs-
 eröffnung
 Mo, 5.5.25
 ab 18:30 Uhr
 entgeltfrei
 >vhs-Treffpunkt<

in Kooperation mit:



V100-00V
 Mo, 5.5.25
 ab 19:30 Uhr
 Entgelt wird noch
 bekanntgeben
 >vhs-Treffpunkt<

in Kooperation mit:



Katastrophe und Neuanfang in Hiroshima

– eine Foto-Ausstellung

Erleben Sie eine eindringliche Fotoausstellung zu einem Teil der Geschichte Hiroshimas. Unsere Fotoausstellung zeigt bewegende Bilder der Hibakusha – Überlebende der Atombombenkatastrophe von 1945 – und dokumentiert damit ihre Geschichten. Sie werden Aufnahmen aus den Jahren direkt nach der Tragödie sehen und zugleich des unermüdlichen Lebensmutes. Darüber hinaus werden in weiteren Fotos Eindrücke zum modernen Hiroshima gezeigt. Die Ausstellung erinnert an die Kraft des menschlichen Willens, trotz verheerender Folgen eine neue Zukunft zu gestalten. Ein einzigartiger Blick auf Schmerz, Hoffnung und Neuanfang.

Hiroshima vor und nach dem 6. August 1945

NN | Georg-Günther Thürnau

Ein bewegender Vortrag über die Geschichte Hiroshimas - von der blühenden Stadt vor 1945 über die Zerstörung durch die Atombombe und den Wiederaufbau bis hin zur modernen Stadt, die sie heute ist. Begeben Sie sich auf eine Reise durch die Geschichte, der Verletzlichkeit und dem unerschütterlichen Willen der Menschen Hiroshimas.

V100-15
 Mi, 2.4.25
 ab 18:30 Uhr
 12,-€
 >vhs-Treffpunkt<



V100-16
 Fr, 20.6.25
 ab 18:30 Uhr
 12,-€
 >vhs-Treffpunkt<



Vom Ursprung der Sonne Ein Streifzug durch die Geschichte Japans

Thorsten Schirmer

Die Geschichte der japanischen Inselkette ist einerseits geprägt von ihrer Isolation, andererseits von der Migration und Übernahme kultureller Errungenschaften vom ostasiatischen Festland.

Thorsten Schirmer, Autor zahlreicher Bücher und Fachartikel über die Kultur Ostasiens, führt Sie in die Geschichte des ostasiatischen Kaiserreichs ein. Er stellt die wichtigsten historischen Etappen von dessen legendärer Entstehung bis an die Schwelle der Neuzeit vor und zeigt anhand von Quellentexten exemplarisch kulturelle Eigenheiten auf, die Japan in den jeweiligen Epochen prägten.

Kirschblüte in Fukushima

Johannes Balve

Am 11. März 2011 wurde Japan erneut von einer Katastrophe überrollt. Einer Katastrophe in dreifacher Ausführung: Erdbeben, Tsunami und Atomunfall.

Über diesen nun mehr historischen Hintergrund spricht Johannes Balve und liest aus seinem neuesten Roman „Kirschblüte in Fukushima“. Der Autor war nah dran an den Ereignissen, da er zu jener Zeit in Japan lebte und arbeitete.

V100-11

Sa, 8.3.25

12:15 - 14:30 Uhr

34,- €

>Bildungszentrum<

oder

V100-12

Sa, 8.3.25

15:30 - 17:45 Uhr

34,- €

>Bildungszentrum<

Bitte bringen Sie warme Socken mit.

Japanischer Teeweg der Ueda Sôko Tradition

Jana Roloff

Werden Sie zu einem *chajin*, einem „Menschen des Tees“ – der Beginn dafür ist diese Teezeremonie!

Eine japanische Teezeremonie ist mehr als ein isoliertes Ereignis; sie ist eingebettet in ein größeres Ganzes, das immer mehr Menschen fasziniert: chadô oder Teeweg.

Das meint einen zugleich spirituellen und künstlerischen Übungsweg, auf dem sich die Praktizierenden die verschiedene Formen der Tee-Zusammenkunft aneignen und sich dabei zu einem *chajin* entwickeln, der sich durch Gelassenheit und Wärme des Herzens auszeichnet und gelernt hat, die eigene Person zurückzunehmen.

Der Teeweg erhebt eine alltägliche Handlung, die Bewirtung von Gästen, in den Rang einer Kunstform, bei der es letztlich darum geht, gemeinsam zu einer tiefen Ruhe des Geistes zu gelangen.

Jana Roloff praktiziert seit Jahrzehnten den Japanischen Teeweg in der Tradition der Ueda Sôko Ryû, einer der ältesten Teeschulen Japans. Sie fliegt regelmäßig nach Japan um sich in der Ueda Sôko Teeschule in Hiroshima weiterzubilden.



V100-02

Fr, 27.6.25,
ab 18:30 Uhr

12,- €

>vhs-Treffpunkt<

Der Vortrag umfasst zahlreiches Bildmaterial.

Sushi - Nur eine Schnellkost?

Dr. Kenji Kamino

Sushi ist ein typisches „finger food“ und heute auf der ganzen Welt sehr populär. Das Sushi, das wir kennen, stammt aus Japan. - Ja, Sushi ist eine japanische, traditionelle Schnellkost. Aber ist das alles?

An diesem Abend werden Fragen der Sushi-Welt beleuchtet; wie z.B. Wann ist Sushi entstanden und wie hat es sich weiterentwickelt? Was für einen Stellenwert hatte und hat Sushi in der japanischen Gesellschaft? Woran erkennt man hohe Qualität des Sushis? Was sind Chiffren im Sushi-Betrieb? Und schließlich: Wie kann man Sushi-Meister werden?

Anschließend besuchen wir ein Sushi-Restaurant in der virtuellen Realität und lernen Sitten und Gebräuche des Sushi-Essens kennen. Nach diesem Abend können Sie nachvollziehen, warum Sushi-Essen für Japaner keine einfache Nahrungsaufnahme, sondern eine Tradition, eine Kultur und eine Leidenschaft ist!

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Deutsch-Japanischen Freundschaftskreis Hannover-Hiroshima-Yukokai e.V.durchgeführt.



It's rice to meet you!



V100-13
Fr, 9.5.25
ab 18:00 Uhr
12,- €

>vhs-Treffpunkt<

Judo – Traditionelle Kampfkunst und moderne Sportart

Theorieseminar für Interessierte

Martin von den Benken

Die Wurzeln des Judosports reichen bis tief in die japanische Geschichte. Aus den Kampfkünsten der Samurai wurden die Techniken des Judo am Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt. Jigoro Kano, der maßgebliche Gedankengeber des Judo, formte eine Kampfkunst, die auch modernen Ansprüchen an eine Sportart gerecht wird: Fairer Wettkampf – pädagogisches System – gesunde Körpererziehung.

Im Seminar wollen wir einen Blick zu diesen Wurzeln werfen und die Geschichte des Judo nachzeichnen. Aber auch das Bild und die Rolle dieser Sportart in der heutigen Zeit, insbesondere in Japan, werden berücksichtigt. So soll deutlich werden, dass Judo beispielhaft ist für die Art und Weise, wie die japanische Gesellschaft changiert zwischen traditionellen Sitten und Gedanken und den Einflüssen der westlichen Welt; zwischen althergebrachten Gebräuchen und den Zwängen einer modernen Industrie- und Leistungsgesellschaft.

Martin von den Benken ist erfahrener Judotrainer, der viele Jahre als Ausbildungsleiter im Niedersächsischen Judo-Verband tätig war. Er ist Träger des 7. Dans und bereiste mehrfach Japan zu Studienzwecken.

V100-14
Fr, 23.5.25

19:15 - 21:15 Uhr

16,- €

12,- € ab 15 TN

9,- € ab 20 TN

7,20 € ab 25 TN

6,- € ab 30 TN

Sporthalle der
Friedrich-Ebert-
Schule

Judo – Praktisches Kurzseminar für Interessierte

Martin von den Benken | Carsten Tront

Stärken Sie Ihren Körper und erleben Sie, dass Judo nicht nur Sport, sondern auch eine Lebensphilosophie ist.

In unserem Kurzseminar lernen Sie praktische Grundlagen des Judosports: Würfe, Techniken und Fallübungen – alles unter sicherer Anleitung von Martin von den Benken und Carsten Tront. Sie lernen Judo als Breiten-, Fitness- und Freizeitsport kennen und spüren zugleich, warum Judo auch eine professionelle Kampfkunst ist.

Das Besondere an diesem Intensivseminar ist, dass Sie gemeinsam mit anderen Interessierten erste Erfahrungen sammeln können und dabei ausreichend Zeit ist, um auf Ihre Fragen einzugehen. Unabhängig davon, ob jung oder alt, fit oder untrainiert – jede und jeder ist willkommen, den ersten Schritt auf der Judomatte zu wagen!

Martin von den Benken war viele Jahre Ausbildungsleiter im Niedersächsischen Judo-Verband und ist Träger des 7. Dans. Carsten Tront ist aktiver Übungsleiter beim VfB Langenhagen e.V., Träger des 4. Dan und lizenziertes Trainer B (DOSB).

In Kooperation mit dem VfB Langenhagen e.V., dem familienfreundlichen Breitensportverein, der seit über 60 Jahren Judo anbietet.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ab 20 Personen wird die Gruppe geteilt. Bitte bringen Sie lockere Sportkleidung und Getränke mit. Die Duschräume dürfen nach dem Training genutzt werden.



V100-04
Sylvia Ernst
Di, 13.5.25,
15:00 - 18:00 Uhr
18,- €

>vhs-Treffpunkt<

oder

V100-05
Rii Heintel
Sa, 5.7.25
14:00 - 17:00 Uhr
18,- €

>vhs-Treffpunkt<

V410-01
Sa, 3.5.25
10:00 - 13:00 Uhr
18,- €

>vhs-Treffpunkt<

2 € pro Person sind vor Ort für Materialbedarf zu zahlen.

in Kooperation mit:



DEUTSCH-JAPANISCHER FREUNDSCHAFTSKREIS
HANNOVER-HIROSHIMA-YUKOKAI E.V.
MITGLIED IM VERBAND DER
DEUTSCH-JAPANISCHEN GESELLSCHAFTEN
社団法人 独日友好協会 社団法人 独日友好協会ハノバー



Japanische Schriftzeichen

– ein Einstieg in die Welt der Kalligraphie

Sylvia Ernst | Rii Heintel

Tauchen Sie ein in die Kunst der japanischen Kalligraphie!

In unserem Workshop lernen Sie, elegante Schriftzeichen zu malen und die traditionelle Technik des Pinselstrichs zu meistern. Entdecken Sie die Harmonie von Schrift und Bewegung – ein meditativer Einstieg in eine faszinierende Kultur.

2 € pro Person sind vor Ort für Materialbedarf zu zahlen.

Japanische Sprache

– ein Kurzseminar zum Kennenlernen

Rii Heintel

Nihongo - so nennen Japaner ihre Sprache.

Japanisch zählt zu den faszinierendsten Sprachen der Welt, wird jedoch fast ausschließlich von Muttersprachlerinnen und -sprachlern gesprochen.

Was macht *Nihongo* so einzigartig? Entdecken Sie spannende Fakten und Kuriositäten, die Sie kennen sollten, wenn Sie Japanisch lernen möchten.

V100-09
Mi, 25.6.25,
14:15 - 18:30 Uhr
59,- €
>vhs-Treffpunkt<

Mit dem eigenen Material arbeitet es sich oft am besten, daher ringen Sie gern Ihren eigenen Bleistift, Radiergummi und Lineal mit. Ansonsten werden Ihnen alle Materialien gestellt. Natürlich ist auch ausreichend für Papier gesorgt.

Manga Anatomie Workshop

- Manga zeichnen lernen

Alexandra Sokol-Dahms

Wenn Sie schon immer eine Mangafigur zeichnen wollten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Innerhalb dieses Kurses für Anfänger bis Fortgeschrittene werden unter fachlicher Anleitung anatomische Grundlagen von Frauen- und Männerfiguren erarbeitet. Die Figur ist auch die Grundlage für eigene Artworks und Geschichten.

Im Workshop werden alle wichtigen Schritte wie Grundaufbau, Kopf und Körperformen, Frisuren, Hände, Füße und weitere Details gezeigt und geübt. Auch auf Ihre individuellen Fragen wird Alexandra Sokol-Dahms eingehen.

Alexandra Sokol-Dahms ist Illustratorin & Malerin und leitet die Manga-Sparte des Deutsch-Japanischen Freundeschaftskreises Hannover-Hiroshima-Yukokai e.V.



Ausstellung

V100-10

ab Mi, 12.3.25

entgeltfrei

>Bildungszentrum<

Die Vernissage
findet am 12. März
2024, um 18.30
Uhr statt.

Musikalisch
begleitet wird die
Eröffnung von
Dieter Weische auf
der der japanischen
Shakuhachi-Flöte.

Tuschespuren in der Leere - Zen-Malerei von Jan-Michael Ehrhardt

Thorsten Schirmer | Jan-Michael Ehrhardt

Der Zen-Buddhismus zählt zu den wichtigsten Impulsgebern der japanischen Kunst. In der Malerei entwickelte er eine eigene, unverwechselbare Bildsprache, die sich in sparsamen, spontan gesetzten Pinselzügen mittels schwarzer Tusche im leeren Malgrund äußert. Neben Themen aus der Überlieferung des Zen sind es im wesentlichen Motive der Natur wie Landschaft, Pflanzen und Tiere, denen sich der Zen-Maler annimmt und auf die er sich oftmals über sein ganzes Leben hinweg spezialisiert.

Die Beschränkung auf ein einziges Motiv drückt die Überzeugung des Zen aus, das jede einzelne Form zugleich das gesamte Sein repräsentiert.

Jan-Michael Ehrhardt studierte an der Hochschule für Kunsttherapie in Nürtingen. Er lebt und arbeitet er als Kunsttherapeut in Neustadt a. Rbg. 2012 wurde er durch den weltbekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh (1926-2022) zum Dharmalehrer ernannt.

Neben seiner zen-buddhistischen Lehrtätigkeit praktiziert er Zen-Malerei und hat sich auf die Darstellung von Katzen und Krähen spezialisiert, die er in Langenhagen zeigt. Seine Krähenbilder schlagen auch eine Brücke zum Ort der Ausstellung im Stadtpark mit seiner Krähenkolonie.

Anders als im Westen hat die Krähe in Japan ein positiveres Image und gilt dort als göttlicher Bote. Besondere Eigenschaften schreibt die japanische Überlieferung auch der Katze als unglückabwehrendes, den Menschen helfendes Wesen zu. Letztere Rolle erfüllt sie in den Überlieferungen stets, in dem sie den Menschen zur Warnung vor Gefahr zuwinkt, woraus schließlich die noch heute in ganz Ostasien populäre Figur der „Winke-Katze“ entstanden ist. Die Werke Jan-Michael Ehrhardts fühlen sich tief in das Wesen dieser ebenso schlaun wie geheimnisvollen Tiere ein, die er mit hervorragender Beobachtungsgabe und großem Einfühlungsvermögen mit wenigen Pinselzügen zum Leben erweckt.



V100-03

Sa, 21.6.25,
ab 14 Uhr

10,-€

>vhs-Treffpunkt<

Anders reisen - Spontan durch Japan

Tipps und Einblicke für Ihr Japan-Abenteuer

Jörn Serrer

Ohne festen Plan, nur mit der ersten Unterkunft und Handgepäck für die ersten 24 Stunden hat sich Jörn Serrer auf ein Solo-Abenteuer eingelassen, das ihn drei Wochen lang quer durch Japan geführt hat.

Wie reist man spontan durch ein fremdes Land wie Japan? Welche Begegnungen und Herausforderungen ergeben sich, wenn man die Planung weitestgehend dem Zufall überlässt?

Von Tokio über Kyoto, Osaka, Fukuoka, Hiroshima, Okayama und Kanazawa wird Jörn Serrer von den klassischen Sehenswürdigkeiten berichten, doch auch Einblicke in weniger touristische Ecken geben.

Begleitet wird der Vortrag von eindrucksvollen Bildern und Videos, die nicht nur die Höhepunkte der Reise zeigen, sondern auch Momentaufnahmen, die abseits der ausgetretenen Pfade entstanden sind.

Jörn Serrer ist Mitglied im Deutsch-Japanischen Freundschaftskreis Hannover-Hiroshima-Yukokai e.V.



V100-01

Fr, 21.3.25,
ab 18:30 Uhr

12,-€

>vhs-Treffpunkt<

JAPANERINNEN – Missverständene Geschöpfe?

Dr. Kenji Kamino

Statistiken zeigen, dass es in Japan nur wenige weibliche Vorstands- sowie Parlamentsmitglieder gibt und somit der gesellschaftliche Status japanischer Frauen relativ gering ist.

Doch die japanische Gesellschaft ist ursprünglich eine Gesellschaft mit „Mütterlinie“. Die „Mütterlinie“ bezeichnet die Weitergabe von sozialen Eigenschaften und Besitz ausschließlich über die weibliche Linie von Müttern an ihre Töchter.

Mitte des 19. Jahrhundert und spätestens nach dem 2. Weltkrieg erlebte Japan westliche Einflüsse und die Gesellschaft der „Mütterlinie“ ging zu einer Gesellschaft mit „Väterschaft“ über, in der „Ie“ (= Haus, Familie) das wichtigste Fundament war. Der Status des weiblichen Geschlechts änderte sich unvermeidlich.

Dennoch ist die Rollenverteilung der „Mütterlinie“ in der heutigen Gesellschaft noch vorhanden und im Wesentlichen akzeptiert. Dabei ist die entscheidende Frage, ob die Japanerinnen heute ein glückliches Leben führen oder nicht.

Übrigens: Es entstanden im Laufe der Geschichte einige „Frauenwelten“, die zum Teil heute noch existieren. Diese verdeutlicht Ihnen Dr. Kamino mit Videos.

Dr. Kenji Kamino arbeitete bis 2005 an der Medizinischen Hochschule Hannover. Seit vielen Jahren wirkt Dr. Kamino als ehrenamtlicher Referent zu verschiedenen Themen rund um die japanische Geschichte und Kultur.

Der Vortrag umfasst
zahlreiches Bildma-
terial und Videos.

in Kooperation mit:

